

Jadłospis przedszkole 66

19-23.02.2024

DATA	MENU	
ekPoniedział	Śniadanie	Pasta z twarogu ze szczypiorkiem(30 g), chleb krakowski(mąka pszenna)(50 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), pomidor(10 g), herbata malinowa(200 ml) Zdrowa przekąska-jabłko(40 g)
	Zupa (300ml)	Zupa z soczewicy z zacierką(marchew, pietruszka, por, soczewica, zacierka pszenna , cebula, czosnek, olej roślinny, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, zielona pietruszka, sól)
	II danie	Piersz z kurczaka w curry z marchewką mini i papryką(piersz z kurczaka, śmietanka słodka, mleko kokosowe, papryka, marchewka mini, curry, pasta lagodne curry zielone, mąka pszenna , cebula, czosnek, olej roślinny, sól) (80 g), ryż (100 g),woda mineralna (200 ml)
	Podwieczorek	Budyń waniliowy z sokiem (mleko , masło , mąka ziemniaczana, wanilia, sok malinowy, cukier)(150 ml), banan ½ szt.
Wtorek	Śniadanie	Kasza manna pszenna na mleku z cynamonem (150 ml), weka(mąka pszenna) (40 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), miód(20 g), herbata z cytryną(200 ml) Zdrowa przekąska-gruszka(40 g)
	Zupa (300ml)	Rosół z makaronem nitki(porcja rosółowa z kurczaka, indyk, marchew, pietruszka, seler , por, kapusta włoska, makaron nitki pszenny , zielona pietruszka, sól)
	II danie	Sznyceł wieprzowy(łopatka b/k, cebula, bułka pszenna , bułka tarta pszenna , jajko , olej roślinny, cebula, czosnek, sól) (80g), ziemniaki (100 g), duszona marchewka z zielonym groszkiem (marchewka, zielony groszek, masło , śmietana , mąka pszenna , cukier, sól)(80 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Chalka drożdżowa(mąka pszenna , jaja , mleko) z masłem (50 g), sok pomarańczowy(150 ml)
Środa	Śniadanie	Jajko na twardo, sos szczypiorkowy(jajka , majonez Kielecki(jajka), jogurt naturalny(laktoza), szczypiorek, sól) (30 g), chleb słonecznikowy(gluten , mąka pszenna , mąka żytnia) (50 g), masło (z mleka, laktoza)(5 g), kakao z mlekiem (200 ml) Zdrowa przekąska-mandarynka (40 g)
	Zupa (300ml)	Zupa minestrone z ziemniakami(marchew, pietruszka, seler , por, pomidory, cukinia, fasolka, oliwa z oliwek, cebula, czosnek, ziemniaki, bazylija, oregano, sól)
	II danie	Makaron świderki(120 g) z serem(30 g) (makaron świderki pszenny , masło , ser twarogowy, cukier) i polewą jogurtowo-śmietanową z truskawką (50 g), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Pieczywo pszenne (mąka pszenna) z masłem (z mleka, laktoza), szynką domową, zieloną sałatą (60 g), herbata malinowa(200 ml)
Czwartek	Śniadanie	Pasztet pieczony(gluten , jajka)(50 g), chleb wiejski(mąka pszenna , mąka żytnia) (50 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), ogórek zielony(10 g), herbata z cytryną(200 ml) Zdrowa przekąska-jabłko(40 g)
	Zupa (300ml)	Zupa koperkowa z orzo(marchew, pietruszka, seler , por, koperek, oliwa z oliwek, makaron orzo pszenny , śmietana 22%(laktoza, białka mleka), zielona pietruszka, sól)
	II danie	Gulasz indyjski(udziec indyjszy b/k, olej roślinny, cebula, czosnek, mąka pszenna , liść laurowy, ziele angielskie, papryka, pieprz, sól) (80 g), kasza jęczmienna (100 g), sałatka szwedzka(ogórek kiszony, marchew, cebula, jabłko, kukurydza, olej roślinny, cukier)(80 g), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Twarożek waniliowy z brzoskwiniami(twarożek śmietankowy, jogurt naturalny , śmietana 18 %, wanilia, brzoskwinie, cukier)(100 g), wafel ryżowy(30 g)
Piątek	Śniadanie	Ser żółty(z mleka, laktoza) (30 g), chleb wieloziarnisty(mąka pszenna , mąka żytnia)(50 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), rzodkiewka(10 g), herbata z cytryną(200 ml) Zdrowa przekąska-banan(40 g)
	Zupa (300ml)	Zupa jarzynowa z makaronem mini(marchew, pietruszka, seler , por, koperek, kalafior, brokuł, zielony groszek, śmietana 22%, makaron mini pszenny , oliwa z oliwek, pietruszka zielona, sól)
	II danie	Filet rybny panierowany(filet z miruny , jajka , mleko , mąka pszenna , bułka tarta pszenna , olej roślinny, sól) (80 g), ziemniaki (100 g), surówka z kapusty kiszonej(kapusta kiszona, cebula, marchew, olej roślinny, cukier) (80g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Szarlotka na kruchym cieście(mąka pszenna , jajka , masło), herbata porzeczkowa(200 ml)
	uwagi	Planowane owoce mogą ulec zmianie ze względu na zmiany cenowe

Smacznego

Catering „Młyńskie Danie”

Opracowała: dietetyk Anna Oczkoś

* Tustą czcionką zostały zaznaczone alergeny zgodnie z Rozporządzeniem UE Nr 1169/2011 z dnia 13 grudnia 2014 r.